



El tomate, esta es una fruta, que actúa como un vegetal- es muy rica en vitaminas y minerales, y es un poderoso antioxidante.

## Valor Nutricional

El tomate contiene gran cantidad de **Licopeno**, un antioxidante muy eficaz contra los problemas del cáncer que causan los radicales libres.

Contienen los cuatro principales carotenoides: **luteína alfa, beta-caroteno y licopeno**, previenen la aparición de:

- 1.-Enfermedades cardiovasculares,
- 2.-Fortalecen el sistema inmunológico,
- 3.-Protegen la memoria y
- 4.-Previenen problemas como las cataratas o la degeneración macular, entre otras.

Un tomate puede aportar alrededor del 40% del requerimiento diario de vitamina C. Esta es un antioxidante natural que actúa contra el cáncer que causan los radicales libres.

La vitamina K, que es esencial en la coagulación de la sangre y controla el sangrado es abundante en los tomates.

Cuenta con gran cantidad de vitaminas (B, C y A), y además de tener pocas calorías y grasas, es ideal en dietas para bajar de peso.

Importante es a su vez su contenido en minerales, del que destaca el potasio, aunque también posee fósforo, magnesio y calcio, entre muchos otros.

El tomate es una hortaliza baja en sodio, por lo que, también, es muy recomendada en hipertensos.

## Información sobre el vegetal: El tomate

**La historia del tomate** comenzó en tierras sudamericanas, allá, en la zona costera de Perú, aunque otros plantean que surgió en el sur de México, con los aztecas alrededor del año 700 A.C. Algunos estudios arqueológicos ubican sus primeros cultivos en el sur mexicano.

La palabra tomate, deriva de la palabra en nahuatl (lenguaje que hablaban los aztecas de América Central) “*tomatl*” y, aunque muchos lo discutan, es una fruta. Esta hortaliza viajó desde Perú en 1519 a España atravesando el Atlántico. Pero su llegada no fue al comienzo lo adecuada que debería haber sido.

El **tomate** es considerado tanto una fruta como una hortaliza, y forma parte integrante de la cocina en todo el mundo, especialmente en la región del Mediterráneo. El consumo diario de tomate proporciona un gran impulso a la salud además de mejorar el sabor de los alimentos en la cocina.

Los **tomates** son, sin ninguna duda, uno de los ingredientes fundamentales en casi la gran mayoría de las cocinas, especialmente por sus importantes **beneficios y propiedades**. Se pueden comer en ensaladas, pero también solos, hervidos, en salsa.

## Propiedades

**1.-Fuente abundante de antioxidantes:** el tomate contiene gran cantidad de **licopeno**, un **antioxidante** muy eficaz contra los problemas del cáncer que causan los radicales libres.

**2.-Reduce el colesterol y protege el corazón:** El **licopeno** en el tomate previene la oxidación de lípidos séricos, ejerciendo así un efecto contra **cardiovasculares**. El consumo regular de tomate ha demostrado que disminuye los niveles de colesterol LDL y los triglicéridos en la sangre.

**3.-Mejora la visión:** La **vitamina A**, presente en el **tomate** ayuda a mejorar la visión, la prevención de la ceguera nocturna y la degeneración macular.

**4.-Mantiene el intestino sano:** El tomate mantiene el sistema digestivo saludable y previene contra el estreñimiento y diarrea. También previene la ictericia y elimina eficazmente las toxinas del cuerpo.

**5.-Reduce la hipertensión:** El consumo diario de tomate reduce el riesgo de desarrollar hipertensión.

**6.-Alivia la diabetes:** Un estudio realizado por Diario de la Asociación Médica de Estados Unidos muestra que el **consumo diario de tomate reduce el estrés oxidativo** en la diabetes tipo 2.

**7.-Para la piel sana:** El tomate ayuda en el mantenimiento de dientes sanos, huesos, pelo y piel.

**8.-Previene las infecciones del tracto urinario:** la ingesta de tomate también reduce la incidencia de infecciones del tracto urinario, así como el cáncer de vejiga.



El Tomate es un vegetal y así le llamamos en República Dominicana.